



SUP-TOURING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – effizientes Paddeln über Strecke, Tourenplanung und Sicherheit auf offenem Wasser.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	V-förmiger Displacement-Rumpf, 3,5–3,8 m lang, 71–81 cm schmal – mehr Tempo und Spurtreue.
Finne	Mittel	Langer Center-Fin für Spurtreue – kurze Wave-Finnen bremsen beim Touring eher aus.
Gepäck	Mittel	Zwei kleine Dry Bags symmetrisch verteilen statt ein großer Packsack mittig.
Trinksystem	Hoch	Rund 1 Liter Wasser pro Stunde griffbereit statt tief im Packsack verstaut.

2. STRECKE & LOGISTIK

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Tagesetappe	20–35 km realistisch, mit vollem Gepäck eher am unteren Ende.
Energie & Wasser	Rund 450–500 kcal und 1 Liter Wasser pro Stunde einplanen, plus Reserve.
Navigation	Kompass, GPS und Landmarken als Backup-System – Position alle 20 bis 30 Minuten neu peilen.
Camping-Regeln	Zeltregeln unterscheiden sich je Bundesland – offizielle Bootsrastplätze sind die sicherste Option.

3. DIE PERFEKTE TOURENPLANUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

VOR DEM ABLEGEN



Wind und Gezeiten checken: Windvorhersage, Gezeitenkalender und Gewitterrisiko vor jeder Tour prüfen – nicht nur an der Küste.



Realistisch rechnen: Bei 4–8 km/h Grundtempo brauchst du für 12 km anderthalb bis drei Stunden – plus 20 Prozent Puffer für Gegenwind.



Ein- und Ausstiegspunkte: Mindestens zwei Ausstiegspunkte plus Plan B entlang der Strecke festlegen, bevor du ablegst.



5 bis 8 km als Einstieg: Erste Etappe mit Rückweg-Puffer und Rückenwind auf dem Heimweg planen.

4. SICHERHEIT AUF OFFENEM WASSER

Wichtigkeit: **Hoch**



Ablandiger Wind = größtes Risiko: Bei Windstärke 4 treibst du in 30 Minuten rund 1,6 Kilometer ab, oft unbemerkt – Windrichtung immer vorher checken.



Sofort hinsetzen im Ernstfall: Die Bremsposition reduziert deine Abtriebsgeschwindigkeit um rund 63 Prozent.



Tempo am schwächsten Paddler: Guide vorne, Sweeper hinten – so fällt niemand unbemerkt zurück.

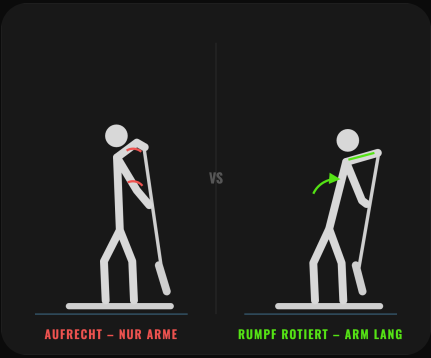


Auftriebshilfe ist Pflicht: Mindestens 50 N nach DIN EN ISO 12402-5 mit Quick-Release-Verschluss und Schrittgurt.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KRAFT AUS DEM RUMPF, NICHT AUS DEN ARMEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Reines Armpaddeln ermüdet die Schultern in Minuten – auf einer mehrstündigen Tour ist das der sichere Weg zum vorzeitigen Ende.

Tipp: Rumpfrotation nutzen, unterer Arm gestreckt – der Zug endet auf Fußhöhe, danach bremst er nur noch.

FAKTOR 2: NIEDRIGE KADENZ SCHLÄGT HOHES TEMPO

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: 45 Schläge pro Minute sind für Ausdauerpaddler messbar am effizientesten – 13 bis 17,5 Prozent ökonomischer als 55 oder 65 spm.

Tipp: 30 Sekunden Schläge zählen und verdoppeln. Kannst du dabei noch in ganzen Sätzen sprechen (Talk-Test), ist dein Tempo touring-tauglich.

FAKTOR 3: DOWNWIND-BUMPS AKTIV MITNEHMEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer bei Rückenwind gleichmäßig weiterpaddelt statt die Bumps zu nutzen, verschenkt kostenlosen Vortrieb.

Tipp: Sinkt die Nase leicht ab, kurz kräftig zupaddeln und mitnehmen – ab 12–15 Knoten Wind reiten sich erste Bumps, rund 20 Knoten sind ideal.



PRO-TIPP: Auf einer langen Tour gewinnt nicht, wer am schnellsten paddelt, sondern wer am längsten gleichmäßig bleibt: 45 ruhige Schläge pro Minute bringen dich weiter als 65 hektische.